

श० १
ॐ श्रीगुरुवे नमः ॐ श्रीगुरुं पर-
मानन्दं चन्द्रे स्थानं दविशद्गम् या-
स्य सन्निधिमात्रेण विद्वानन्दयते वा-
युः १ टीका मै ३ स श्रीगुरुको ना-
मस्कारकर्ता हं जो ज्ञानेन्दुमूर्ति है ॐ
२ जिसके दर्शन मात्र से विद्वानन्दरू-

प्राप्ति होती है १

गोरक्षशतकं च त्वे भवपाशवि-
मुक्तये आत्मबोधकरं प्रेमो विवे-
हार ऊर्जि काम २

गोरक्षशतकनामशास्त्र आत्मबो-
धकरणीवाला तथा विचारहारकी

५०
श० जं नीरूपक रूपादे संसारपाशके
छेदनेवासे २

यदा स लीयते प्राणो म न सं च वि
लीयते तदा समर सत्वं हि समाधि
रभिधीयते ३

जव प्राण तथा संकल्प लय होते।

हे तव जीव ब्रह्म पेक्ष्य होता है वा
ही समाधी नाम है ३ ॥

यत्समत्वं ह्यो रज जीवात्म परमा
त्मनोः स सर्व नष्ट संकल्पः समा
धिरभिधीयते ३ ॥

जो समभाव अर्थात् पेक्ष्य जीव गैर

श.
३

परमात्मा को है उही सब संकल्पन
इसो के समर्थी कहलाते है ५
एतदिशुक्ति सो पान मे न काल।
सर्वे च नम यद्यावन्ममो भोगा
ह्यासक्तिः परमात्मनि ५
इही मोत की पौरी है तथा काल की।

वाजी देनी है जो वित्त को भोगों से वि।
मुक्ति राखना और परमात्मा के समुत्पा
करणा है ॥५॥

ध्यात ध्याने परित्यज्य क्रमं च है त गो
चरम् निवान देश पवशिने समा।
धिः सोभिधीयते ॥६॥

श.
५

प्राप्ता नथा ध्यान त्याग के तथा हे।
त गोचर क्रम त्याग के केवल एक रूप
में स्थित होना वा पुरहित दीप न्यायी
अर्थात् निष्कल सद्रूप रत्न समा
धी होती है ६ ॥
हि ज से विन शाख स्य अतिकल्प

तरोः फलम् शमनं भवतापस्य
योगं ^म जनसज्जनाः ॥
हे सज्जन योगाभ्यास का सेवन कर
योग वेद नाम कल्पवृक्ष का फल है
जिस वेद के शाखा ब्रह्म लोक सेवन
कर्ते हैं तथा संसार ताप के शान्ती क

श.
५

रनेवाला है ॥३॥

आसने प्राणसे रोयः प्रत्याहारस्य
प्राणा ध्याने समाधिरेमानियो॥
गात्राणि भवन्ति षट् ८
अयोगाभ्यासकानिर्णयस्ति त्वत्तदे
योगके गहै ॥ १२ ॥ श्लोकस्यार्थः

आसनातिमतावन्ति यावन्ति जीव
जांतयः एतेषामः स्थितान्भेदानि
जानाति महेश्वरः ५ ॥
जितनी जीव जाती है उनने ही आस
न है सब भेद आसनों के महेश्वर जा
ने है ५ ॥ चतुर्दशी तिलतण

श.
६

मेकमेकमुद्रारुतम् नतःशिवे
नयीयानोषेऽशोनेशनेकतम् ॥
चौरासीलतजातीकोअलगअल
गआसनहैं अन्नैसिशिवजीनेचो।
रासीसंतेयकियेहैं १०
आसनेभ्यःसमस्तोद्दयमेवमुद्रा

रुतम् एकंसिद्धासनंप्रोक्तं हि।
तीयेकमलासनम् ॥
सवआसनमेंसेदोयीआसनप्रथा।
नहैं एकसिद्धासन दूसराकमला
सनहैं ॥ अथआसननिर्णयकरतेहैं
योनिस्थानकमेंत्रिमूलचटितं क

शु

त्वाहृष्टं विन्यसी न्नेष्टे पादमा
थैक वरुदये क्ता समं विग्रहम्
स्याणः संयमितेन्द्रियो वलदृशा
पश्यन्नुचोरन्तरे वैतन्मोतक
वाटभेदजनने सिद्धासनं प्रोच्यते
यो निस्थानकोत्तरी सेवन् करणा

हसराणादलिंगपरदृष्टरतिना देहा
हृदयविषयसी हारतिना निमलत
थाग्रहीतेन्द्रियलोकर अवलदृष्टी
सेधूमणकोदेतिना रही मोतहारा
त्वोत्तनेवाला सिद्धासनकरते हैं ॥
वामोरूपरिदतिणं च चरणं संस्था

श.
२

पुनः समं तया याम्योरुपरितः स
वन्धविधिना कृत्वा करभ्यां दृष्टौ
अंगुष्ठौ रुदयेति धाय चित्तु कं ना।
सायमा लोकाय न पतन्त्या विवि
कारहारि यमिनां यमासनं प्रो।
व्यते ॥ ॥

वामपटविषयदक्षिणपादनया द
क्षिणपटविषयवामपादरत्नना
सुवंधविधिसे अंगुष्ठदृष्टरत्नने ज्ञा
ते विषयचित्तु करत्नना नासाय वि
षयदृष्टी रत्नी रक्षी रोगविकार
नाशी यमासन कहलाने है ॥

शु.
२

अवशाणाया मनिर्णयनिबन्धे
आधारप्रथमं चक्रं स्वाधिष्ठानं
हितीयकम् योनिस्थानं ह्ययो
र्मध्ये कामरूपो निरायते ॥

आधारचक्रप्रथमं ह्ये स्वाधिष्ठानं च
कहसराह्ये दोनं के मध्ययोनिषा

क कामरूपह्ये ॥

आधारचक्रं स्थाने पंचकं च
तर्दलम् तन्मध्ये प्रोच्यते योनिः
कामाख्या सिद्धवेदिता ॥

आधारचक्रनामगुणस्थानं च त
र्दलह्ये ३ समं कामनामयो निचक्रा

श.
१०

सिद्धोनेनरसकः ॥ १५ ॥

योनिमथेमहालिंगं पश्यमाभि

मुखे स्थितम् मस्तके मणिव।

द्विने योजानाति सयोगवित् ॥

योनिके मथविषयपश्यममुखमा

हालिंगं हे निरुके मस्तके मणिके

न्यायीच्छेदहे ॥ सलिंगको जानने वा
ला योगी होता है ॥ १६ ॥

तमवामी करकारं तद्विलेखेव

विस्फुरत् यत्तरणं पुरे तद्देखा

मेष्टास्य निश्चितम् ॥

अग्निमेतपाये दृष्टे सोने के रूप तथा।

मे.
श.
॥

तदित्के शैवान्प्राणी प्रकाशमानो र
चौ लोद श्रितिका गरलिंग के नीचे है ॥

स्वराहे न भवेत्प्राणोऽधिष्ठानं यतः।
राश्रयम् स्वाधिष्ठानात्प्राणान्मा
नोदमेवाभिधीयते ॥ ॥

स्वाधिष्ठानशब्दका अर्थ सो नो स्वा

नाम प्राण है अधिष्ठान नाम आधारा
है अर्थात् प्राण का आधार है स्वाधि
ष्ठान का प्रयोजन लिंग स्थान है ॥
तन्त्र नामाणि वस्योक्तानि यत्र च नृः स
धुर्माया नमाभिमानं लेचकं प्रो
चते मणि पूरकम् ॥ ॥

५०
गो
श.
११

मणिप्रकनभचक्रनाभस्थानमें
है निहोता वृमं सधुमगाना श्रीचा
प्रिकरही है जसा सुवरत्नमें व्या
प्रिकर्ता है ॥ ॥

दादशांरमहाचक्रपुण्यपापवि
वर्जिते तावतीवोधमन्येवया

वलाप्यलवितृति २० ॥

महाप्रसन्न दादशादलमहाचक्रमें
नवतकनीचकिर्तेश्वरना है जयने
कलरूपकोनही पै जाना है ॥
ऊर्ध्वमेष्टादधोनाभेः स्तनूयोनिः
विगातावन सचक्रागः समुत्पा

मो
३
७

माः सहस्राणि दिससताः ॥

कंदकीयोनीलिंगके ऊपर नाभी के
नीचे पंजी के अंदरे के न्यायी उसी
अन्द से वरतर हजार नाडी उत्पन्न भये हैं
तब नाडी सरसे पुदिस मति रुद्धा
हताः प्राधान्यान्प्राणावाहिन्यो

भूयस्तत्र दशस्रताः ॥

उमनाडी सरसे में वरतर नाडी क
हे हैं उनमें रमनाडी प्राणों के वला
ने वाले प्रधान के ये हैं ॥ ॥
इशचपिंगला चैव सप्तस्रताः चतु
त्रीयका गान्धारी हस्ति निहा

श्री
श्री
१५

वपुषा चैव यशसिनी २२ अ
नमसा ऊह्यैव शोखिनी २३
शमीसुता पतनारिमयं च
कंतातव्यं योगिनः सदा २४
इति शोखिनीतकदसनाशिकेना
महेश्वरीनारियोकेचक्रकोशो

गीते जानना चरे २५
सततं प्राणवाहिन्यः सूर्यसोमा
शिवदेवताः पिंगलासुषुम्णा
सुतिसोनाशः प्रकीर्तिताः २६
तीननाशप्राणकेवलानेवालेहं
इति पिंगलासुषुम्णा तिनकेदेवताः

गो
श्री
२५

सूर्यचंद्रमाअग्निहें २५

इडावामेस्थिताभामेपिंगलादति

लोमता सुषुम्णामध्यदेशेनप्रा

णमार्गाः श्रयाः स्रयाः २६

इडावामभागमैपिंगलादतिणामैसु

षुम्णादोन्मूकेवीचमै प्राणोकोवला

तेहें २६ ॥

प्राणोःपानःसतास्तास्योदानो

वानस्यवायवः स्रगःकुर्मोय

ककरोदेवदत्तोयनेजयः २७ प्रा

णायःपंचविद्यातानागायाः

पंचवायवः नागोग्रहणाति

पंचेनाकर्मउन्मीलयेत्युतः २२
तनिकरोति कुरुकरोदेवदेवो
निलम्भते भूतेष्वनेजयः शब्दे
नागाः प्रायः पंचवायवः २३
दसप्राणकहतेहं प्राणस्त्वनम
मानुषानचान नागकर्म कुरुकर

देवदत्तदत्तनंजय शहीदमहं पदलोपा
पुंकोनोप्राणनामसेव्याननामना
कहं नागनामाप्राणपकरखिता
हे कर्मनामप्राणपेरत्तोऽताहे क
करनामाष्टिकाकोकर्ताहे देवद
ननामाऽभासीकर्ता पनेजयनामा

२१
बो.
१३

आशीषावकलाहे २५

एवेनापिषुसर्वासुविवरन्ति स।

मन्त्रतः प्राणाएनवशोजी।

वोस्यधस्योर्ध्वप्रसर्यन्ति ३।

रसापरी सरह सचनारियोमैप्राण
धिरसेहै मीव प्राणायाणकेवसमे

लोहदशपदी अस्याः संकल्पमा
जगत्सर्वपापैः प्रमुच्यते नाना।
या सदृशी निष्कान्तानया सदृ
प्रोक्तयाः अनया सदृशो पुण्य
नभूतो न भविष्यति ऊहाति।
न्योसमुद्रतामायत्री प्राणधारि

विशेषतः हंसहंसेति मंत्रं च जी
वे जपति सर्वदा ३५ ॥
हकारसेव हिर्णाजा सकारसे भीत
रज्ञाता हंसहंसरही मंत्रं जीवसह
जे जपता है ३५
अजपानामगायत्री योगिनां ।

वामभागतया दक्षिणभागमें जीव
प्रकटनही देखते हैं नैसा कन्दको
कोवालक हाथसे चलाने हैं नैसा
प्राणापानके चलनेसे जीव चंचल हो
ता है और रसीनाले नैसा लज्जाया

गो
पुं
१५

नीशानसेवान्धाहोवा जीवप्राण
पानसेलीकाजाताहै औरप्राणअप
नकोलीचना अपानप्राणकोली
चताहै एकऊपरएकनीचेस्थितहै
जोदोनोंकोजानेसोयोगीहै ३३
अचरिणीसकारण

श्री प्रणवायः प्रहाराः
स्तुतेतिमयोगदित ३३।
श्रीगणेशाय नमः श्रीगणेशाय नमः
हंकारोत्तरेमीशाली ३३कोसं
शमामरेसुखपापं सिद्धमाह ३
सुकेतनकोपीनपञ्चशिवगो

गो
श्री
२१

हे और कोणी यदार्थ रस जैसा शुद्ध ना
भना नाभनेगा कलालिनी विषय
रहगा यही उत्पन्न है प्राणों के धार
ण करणे वाली तथा पापनष्टक
रणीय ही तथा ओंकार जिसके
शक्ति में है रस को जाननेवाला

योगी कहलाता है ३२ ॥

क
लाली चोर्वी कलाली शक्ति र
सुधा कलाली कलाली अलहा
र सुखे निम्न सुखे नाह्य नि
सुखि येन मोगी रागेन बंधे
सहारे निशमयम् सुखे ना

गो.
श.
२२

स्वायत्तद्वारेण समापरी
सरी ३५
ऊर्ध्वलीला शक्ति आदयेव वाली
सर्पके म्यायी है ब्रह्मद्वारकार
सत्ता अयने मुविसे रोक ले कर
भेदी है गौर सुती है रदशतीवी

एक परमेस्वरी है ३५ ॥
३५ ब्रह्मावद्वियोगेन मनसा मारु
त जाहता सूचीव गुणमादायव
हृत्पूर्यस सुमाया ध'
३५ जिह्वालीव द्वियोगे जागती है ओ
३५ नैमनकी दृष्टि भावसे तया प्राण के

गो
श
२३

हलावनेसेजागतीहै जैसासूर्य
सूर्यकोलेवलतीहै तैसारु ॥ १॥
मानाडीऊएलीकोऊपर ॥ २॥
सेसीहाकरचलातीहै ॥ ३॥
उद्घाटयेकवाटेतयथाऊंवि
कयाहदान ऊएलिन्यातथा

योगीमोतद्वारेप्रभेदयेत् ॥
प्रवृत्तहुजगकारणमतः ॥
भाषुभा प्रवृद्धावद्वियोगेनव
जन्मसंशुभमाया ॥ ४॥

निसतरहकवाटकोऊंजीसेबोला
तैहें ॥ ५॥
उसीतरहयोगीमोतद्वारकोऊं

गो
श
२५

एतन्निनेकेअभाससेलेलताहे गो
रुक्मणालिनीकास्वदूयरेकेसरदेव
जातीहे धर ॥

कृत्वासेचरितोकारोदृष्टनरेव
हाथवजासनम् गाढं वत्तसि
सुनिधायविबुकेथानेवतथे

तसि वारेवारमयानमूर्धमनि
संप्रोष्टालयेत्पूरितं प्राणं मुं व
तिवोधमेतिशानकेः शक्तिप्र
भावादनः ॥ धर ॥

दोनूहाथनोरकरवजासनपरवे
दना गोरव्यालीपरविबुकरवना ।

गो
प्रा.
२५

पानमैमनखिना चारवारअणा।
ननामप्राणकपरकंलेजाना प्रा।
पानामप्राणधीरजसेपूरणा ३सी
अभ्याससेऊगिलिनीहोलेजागा।
नीहै ५३ ॥

अंगानांमर्दनंशस्त्रमसं

जानवारिणा कदुमूलवने
न्यागीहीरभोजनमाचरेत् ५४
अंगकोपसीनेकेपानीसेमर्दनक
रण कदुपदार्थतथाखटानथा
लवनन्यागकेदूधहीदूधवावना
अलवारीमिताहारीन्यागीये

गो.
श.
१९

गपरायणः श्रद्धाद्वैभवेति
दिनात्रकार्याविचारणा ५५
ब्रह्मचारीरहनाद्योरात्रानात्यागी
रहना एकवरसमैसिद्धभनेगा ३
समैसंशयनरत्नना ५५ ॥ २॥
ब्रह्मचारीरहनाद्योरात्रानात्यागी

ययोगिनाम् बन्धनायवमृदा
नायत्तावेतिसयोगवित् ॥
ब्रह्मचारीरहनाद्योरात्रानात्यागी
रहना एकवरसमैसिद्धभनेगा ३
समैसंशयनरत्नना ५५ ॥ २॥
ब्रह्मचारीरहनाद्योरात्रानात्यागी

गो
शु
२३

दीयोगीदे ४६ ॥२॥

महामुद्रांनभोमुद्रामुद्रियानेन
लन्यरम् मूलवन्धं च योकीनि।
सयोगीसिद्धिभाजनम् ॥
महामुद्राकोनयानभोमुद्राकोउरि
यानको नयाजलन्यरमुद्राकोनया

मूलवन्धकोनोपेक्षानेगा उदयो
गीसिद्धिभाजनहोगा ४७ ॥

अथानप्राणयोरैक्यं तयोश्च
शेषोः युवाभवति हृदोपिसन
नेमूलवन्धनान् पर
प्राणयोरप्राणनकेष्वेकमेकम्

कानाशाहोताहै मूलवन्धकेअ
भाससेभूशवीजवानहोताहै वर
पासिभागेनसंपीअयोनिमा।
अन्वयेदुदम् अयानमूलमा
कृष्णयोनिवन्धोनिगयने ५२
वीमरतिगाणसूसेनिपीउकेगुदा

संकोचकरणा अयानमूलको
वीवना इहीमूलवन्धहै ५३ ॥
अयानंऊरुतेयस्मादविष्टा
नोयथाविगः उदियानेना
देवस्यतत्रचन्धोनिगयने ५४
निसकारणाकरकेपेखीकेन्यर

मो
श
२५

यीऊइनाहे असकारणकरके
डियानकहेनेहे निसकोवान्यना
उदरेपासिसंताभेरपोमेप्राय
वतने उडियानजलोवहो।
मृत्युमानगकीसरी ५०
इलंगकेनीचेउदरमेंपशिमभा।

गको उडियानजलहोताहे निसको
वान्यनेसेकालकोजीततेहे ५१
वरुननसिराजालमेंधोंगानो
नभोजलम् यातिजालन्यरो।
बंधःकण्टकःवोवनाशानः ५२
नारीजालपरनीचिलगंसेआकाश

गो
श.
३०

जलचरता है तीसके वान्यने से का
एह उः त्वको नाश होता है ५२ ॥

जालन्यरे कते च न्ये क एह संकोच
लक्षण नयी भूषण न्यग्रोन च।
वायुः प्रकृष्यति ५३

जलन्यरचन्य क एह संकोच से होता है

तिसके अभ्यास से अमृत अग्नि में नही
पड़ता है और वायु का कोप नही होता
है ५३ ॥

कपाल ऊहरे जिहा प्रविष्टा विष
रीतगा कुचोरन्त गता दृष्टिर्भुष्टा
भवति विचरी ५४ ॥ ५५ ॥ ५६ ॥

गो
शा
३१

मुत्तरं प्रमै जिह्वा का प्रवेश करणा भू
मध्यमै हृदी लगानी रही विचरी मुद्रा
होती है ५५

नरोगो मरणं न मृत्युं न निद्रा न तदा
न तद् न च मुद्रा भवेत् न मृत्यो मृ
दा चेति विचरी ॥ ५५ ॥

विचरी मुद्रा जाननवाले को नारोग
ना मरणाना निद्राना तदा ना चेदे ५५

चिन्ते चरति विद्यमाना जिह्वा चरति
विगतता तेनैव विचरी मुद्रा सर्व
सिद्धेर्नमस्कृता ॥

विचर्या मुद्रिन्ते येन विचरेत्तामि कोऽर्थ

गो
श'
३१

तः नतस्य तरेते विन्दुः कामिन्या
प्रेषितस्य च ५२
जिस कारण करके वित्त और जिह्वा
आकाश में फिरती हैं उसी कारण
करके खेचरी कहते हैं और जिस मु
द्रा को सब सिद्ध नमस्कार करते हैं वे

री जानने वाले को विन्दु नहीं पतित
होता है नेकर कामिनी नालवी आ
लिंग न किया हो ५३
यावद्विन्दुः स्थितो देहे तावन्म
त्यः भयं कृतः यावद्दहानमो
मुद्रा तावद्विन्दुर्न गच्छति च

मो
श.
३३

स्त्रियोपियदाविंशः संप्रामश्र
इताशानम् वृजतर्धततः श
न्यानिवदोयोनिमुद्रया ५५
जवतकदेहमेंविन्दुः स्थितहे तवा
तककालकाभयनही जवतक।
विचरीवहीतवतकविन्दुनहीपति

तहोवे औरल्लिमेंपः ताहोवे तवा
योनिमुद्रासे ऊपरवशयाजाताहै ५५
समनन्धिविधोविन्दुः पाणरोलो
हितस्तथा पाणरंशुकमित्रार
लोहिताखं महारजः ६
उहविन्दुः दोषकारकाहै चिदांगोस्ता

मो
शा
३४

लविदाशुक्रकरलाताहे लातरा
जकरलाताहे ६०

सिंदूरद्वयसंकाशंरविस्थाने
स्थितरजः प्राप्तिस्थानेस्थितो
विन्दुःस्तयो रजोसुडुर्लभम् ६१

रजलालसिंदूरसंन्यायीसूर्यस्थानेमें

शुक्रवनूस्थानविषयहेदोबंकाये
अडुर्लभंहे ६१

विन्दुःशिवोरजःशक्तिःविन्दुः
विन्दुरजोरविः उभयोःसंगमा
देवप्राणनेपरमेपदम् ६२

विन्दुःशिवहेरजशक्तिहे विन्दुःचर

गो
श.
१५

माहे तथारजसूर्यहे दोनूँके संग
मसेपरमपदकी प्राप्तिहे ६२ ॥

वापुनाशान्तिवालेनपेरितंन
यदारजः शान्तिविनोसहेकनं
भवेद्विद्यवपुस्तदा ६३

जवप्राणशान्तिसेरजकोपेरणाकि

यी तवविन्दकेसाययेकहोताहे
तवेदिव्याशरीरहोताहे ६४

शुक्रं चन्द्रेण संयुक्तं रजः सूर्येण
संयुतम् द्रव्योः समरसेकत्वेण
जानातिसयोगवित् ६५

जो शुक्रकोचन्दूकेसायतथारजको

गो
प्रा
१६

सूर्यके साधारणतावना जानेगा ३६
योगीहोताहै ३७

प्रोथनेनादिजालस्यचालनेचो
दसूर्ययोः रसानां प्रोथणं चैव
महाबुद्धाभिधीयते ३७
नारीजालकापुद्गकरणा सूर्यच

दृक्काचलाना रसोंकासुकाना म
हाबुद्धाकहलातीहै ६५

वतो न्यस्तहनुनिपीयसविरे
योनिवत्तामां विणा दस्ताभ्यां
मनुधारिते प्रसरिते पादं तथा
दतिणाम् आपूर्यन्मुसनेना

मो
शा
१३

कुत्तिपुगलेवदासनोरेचये
देवापानकनाशानीसमह
तीमुदान्तराणोप्रोचने ६६
ज्वालोपरचिबुकशिवकेवामपाद
सेयोनीवन्धकरणादोनृणांसे
दक्षिणपादपकररविना दोनृणां

सेयवनसिभरणे तस्यावासीकरणे
रहीमहामुद्राकरलातीदे ६६
वन्वांगेनसमभाससूर्यांगेन
समभासेन यावन्त्याभवेत्से
त्यातावन्मुद्रांसमभासेन
वेदाङ्गसेअभासकरणानस्यासूर्या

गो.
३२

गमेर्वीजवतकसंख्यातस्य होवेतव
तकमुद्राकाशभासकरणा ६०

नक्षिपण्यमयस्यंवारसाः सर्वे
पिनोरसाः अपिमुक्तंविषंक्षोरं
पीपूषमिवजीर्यते ६८

सवरसनीरसहोजातेहं यथाअथा

थाकीचार्थीनष्टहोतीहै ओरजहरा
वीलादाहोवेतो अमृतकेन्यापीपा
वजानाहै ६२

तयऊमृगदावर्तगुल्माजीर्ण
पुरोगमाः तस्यदोषाः तयेयां
तिमहामुद्राचयोभ्यसेनक

गो
शां
२५

चित्ते ये महा मुद्रा महा सिद्धि
कर नृणां गोपनीया प्रय
त्नेन नदीया यम्प क स्पवित् ३
तय ऊष्मादिमहायोग महा मुद्रा ना
नने साने को नष्ट होत है और रहम
हा मुद्रा ये से कै से ऊँ न देना गुप्त रा

विना ३
मुक्तासनं समाकृत्य समकाय
शिरोधरः नासाग्रदृष्टिरेका
कं नये दो कार मन्त्र यम् ३
मुक्तासन परवेष्ट कर शरीर गौरा
सिरसा द्वार वि कर नासाग्र को दे

मो
शु
धं

विनायकाशुविमसे ओंकारकाज
पकरणा ३१ ॥

भूर्भुवःस्वरिमेलोकाष्टदसूर्या
ग्रिदेवताः यस्यमात्रासतिष्ठति
तत्परेज्योतिरोमिति ३२

पृथ्वीआकाशसर्गारिलोकगेश

सूर्यचंद्राग्रिआदिकदेवतिसके
मात्राद्वेपरवृत्ततेहै उद्गीपरमज्यो
तीसरूपओंकारहै ३३ ॥

इत्याक्रियानद्याज्ञानेद्यात्मीरो
दीववेसवी विधाशक्तिःशि
तायत्रतत्परेज्योतिरोमिति ३४

किंवा शक्ति तया वा एकी शक्ति से ही शक्ति वे स की शक्ति उही तीन प्रकार की शक्ति है जिसे

मो
श
ध

अथा शक्ति तान शक्तियों स्थित है ३।
ही परम ज्योती ओंकार है ५१

अकारश्च उकारश्च मकारो वि
ह संतिकाः त्रिधा मात्रा स्थिता
यत्र तत्परं ज्योतिरो मिति ५४

अकार उकार विहः इति तिस्र मं र ही।

६

तीन मात्र दहरे हैं उही परम ज्योति ओं
कार है ५४

पुचिर्वाप्य पुचिर्वापि यो न पेत्त
तावे सदा लिप्यते न स पापे न य
मप्यमिवा मसा ५५

पुद हो या अ पुद हो जो ओंकार जे

मो.
श.
५२

उसको पमपत्रुत्पायी पापजलका
स्पर्श नहीं ५५

चलेवा यौचले सर्व निश्चले निश्च
ले भवेत् योगी स्यात् तन्मामो।
तिलनो वापुं निबन्धयेत् ५६

जव प्राणवेचल होवे तव सववेचल

हे उसको निश्चल होने से निश्चल है
प्रभासी पुरुष पर्वत के त्पायी निश्च
ल होना है उसी वास्ते प्राण को वाच्यना ५७
यावद्वायुः स्थितो देहे ताव जीवि
तमुच्यते मरणं तस्मिन् निष्क्रामत्
वेतो वापुं निबन्धयेत् ५८

गो
श.
५३

जवनक प्राण शरीर में है तवनक
जीवना है प्राण निकलना मरण को
करते हैं उसी वासने प्राण को वा-
न्यनावा है ३३ ॥

यावद्वहो मरुद्देहे तावद्विने
निराश्रये यवद्वहो ते दुर्बोर्मथे

तावद्वायुः प्रवृद्धति ३४ ॥
प्राणवान्धनेसे मन निश्चल होता
है भूमि पर चलनेसे प्राण जागता है ३४
यतः कालमया ह्यस्य प्राणायाम
परायणः योगिनो मुनयश्चैव
ततः प्राणो निवन्धयेत् ३५ ॥

ब्रह्मावीकालभयसे प्राणायामका
सेवनकर्ता है उस वासते योगी नंथा
मुनी को वादे प्राणान्धना २५

षड्विंशदंगुलं हंसः प्रमाणं क।
रुने वहिः वामदक्षिणमार्गं ए
ततः प्राणोभिधीयते २६

छत्तीस अंगुल प्रमाण वहिः को^{हंस}चार
कर्ता है वामदक्षिणमार्गसे उसी वा
सते प्राण कहते हैं २०

शुद्धिमेति यदा सर्वनाशि चक्रं
समाकुले तदैव जायते योगी
समः प्राणानिवन्धने २१

गो
श
ध

जवसारनाडीचक्रपुंढरोचे तवयो
गीप्राणवान्धनेकासमर्थहे ॥
वहपमासनोयोगीप्राणंचेदेण
पूरयेत् पूरयित्वायथाशक्तिश्च
यःसूर्येणचेयेत् ॥
यमासनवान्धकरप्राणकोयथाश

क्तिचंद्रनाडीसेपूरण पूरकरसूर्यना
डीसेफेररीचनाअर्थात् उतारणा ॥
अमृतोदधिसेकाशंतीरोदधव
लप्रभम् ध्यात्वाचाद्रमसेविसं
प्राणायामीसखीभवेत् ॥
अमृतन्यायीशीतलहृथकेन्यायी।

गो
शा
५२

चिदा चंदविस्वधानकरणे से प्राणा
भासी पुरुषसखी होवे २३
प्राणो सूर्येण वाक् कषा पूरयेति
उपोदरम् ऊर्ध्वं यित्वा विधानेन
भूयश्चक्षुर्गारे च येन २४
अथवा प्राणको सूर्यनाडी से खीचक

२ विधी से दृष्टा देना फेर च नूनाडी
से उत्तार लेना २५
प्रज्वलजलनज्वाला पुंजमारि
त्यमललम ध्यात्वा नाभिस्थिते
योगी प्राणायामी सखी भवेत्
नाभिस्थानविषयसूर्यमल्लथा।

गो
शु
५

नकरप्राणायामीसत्वीहोवे कै
सासूर्यमणलजैसावरेअग्निसेवा
शुन्योतीकृदनीदे ८५

प्राणवेदिउयापिवनियमिते।
भूयोन्पयारेवयेत् पीत्वापिंग
लयासमीरणमलवदात्यजे।

हामया सूर्यावन्मसोरनेनवि
धनाविस्वद्वयंथावतां शुद्धा।
नाडिगणाभवन्तियमिनांसा।
सहयर्धतः ८६
नवप्राणकोशगनाडीसेनियमकर
पीलेवे थानकर्तारहिदोमहीनेत